**Использование здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ.**

Дерябина Оксана Ивановна социальный педагог МБОУ БСОШ №2

Добрый день уважаемые коллеги.

Я, Дерябина Оксана Ивановна, работая в должности социального педагога, являюсь учителем ОБЖ в 6 классах и веду внеурочную деятельность социальной направленности в 5 и 6 классах.

**Суть моей работы как учителя здоровья** не только воспитывать, развивать умения и навыки, но и учить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

*«Счастье есть продукт здоровья, а потому каждый человек должен стараться , чтобы физические расстройства были не более как исключительным явлением» Сэмуил Смайлс (шотландский писатель и реформатор).*

Ни для кого ни секрет, что эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые дети творчески самостоятельны, работоспособны, активны, но, к сожалению, статистика говорит о том, что всего лишь 15% детей сегодня рождаются практически здоровыми. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к выпускным классам до   18 %, с нарушениями осанки - до 45%. Более 60% школьников имеют хронические заболевания. И только 5% выпускников школ считаются практически здоровыми. С этим я знакома не понаслышке, уже четвертый год я работаю в составе внештатной районной психолого-медико-педагогической комиссии Багаевского района.

 В соответствии с требованиями нового стандарта в образовательных организациях должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Для достижения поставленных задач важно создать

1. условия,

2. обучать способам сохранения собственного здоровья,

3. формировать поведение с ориентацией на здоровый образ жизни.

Я не буду сегодня говорить об определении оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, режиме учебных занятий и продолжительности каникул - это очень важно и неоспоримо, несомненно, я использую все это в своей работе с детьми. Сегодня я хочу рассказать об использовании здоровьесберегающих технологий не только на уроках ОБЖ, но во внеурочных занятиях и ,конечно же, в деятельности социального педагога.

Рассмотрим урок с позиций здоровьесбережения. Задача педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

***1.Организационный момент урока.***

Обязательной частью каждого урока является эмоциональный настрой. Чтобы вызвать интерес, повысить готовность учащегося к восприятию нового материала, создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, защищенности и значимости для каждого ученика необходимо создать соответствующую обстановку. Для этого на каждом уроке служит вводная часть урока. В ее содержание входят элементы тренинга (умение держать правильную осанку, умение слушать и слышать и пр.).

***2. Устный опрос.***

Одним из средств, способствующих лучшему усвоению материала, является устный опрос. Этот метод эффективен кажущейся легкостью, эмоциональностью, действуют на учащихся мобилизующе, своей простотой увлекает и слабых учащихся, создает в группе обстановку соревновательности, повышают интерес к изучаемому материалу.

Проводимый в начале урока устный опрос помогает учащимся быстро включиться в работу, в середине или конце урока служат своеобразной разрядкой после напряжения и усталости, вызванной письменной или практической работой. В ходе выполнения этих упражнений учащиеся чаще, чем на других этапах урока, получают возможность отвечать устно, причем они сразу проверяют правильность своего ответа.

Устный опрос проводится в форме

* викторин,
* **Опрос по цепочке** используется, когда нужно дать развернутый ответ. Эффективен при закреплении новой темы. Один ученик начинает отвечать — другие дополняют.
* **Программируемый опрос**. Проводится на этапе закрепления новой темы или во время проверки домашнего задания. Учащиеся должны выбрать один верный ответ из нескольких вариантов. При этом важно обосновать свой выбор. Для мотивации или чтобы побудить к дискуссии, учитель может защищать неверный ответ.
* **Взаимоопрос** — один из самых сложноконтролируемых. Однако именно такой вид опроса лучше всего отвечает нормативам ФГОС. Учащиеся [работают в парах](http://pedsovet.su/metodika/priemy/5871_formy_raboty_v_parah), опрашивая друг друга по заранее составленным вопросам и выставляя оценки по заранее определенным критериям.
* **Щадящий опрос**. [Класс делится на две группы или по вариантам](http://pedsovet.su/publ/70-1-0-5488). Учитель задает вопрос — ученики первой группы отвечают на него, сообщая свои ответы друг другу "по цепочке". Затем на вопрос отвечает кто-то из учащихся или сам учитель. После этого ученики из первой группы ставят своим товарищам **+** или **—**.Достаточно десяти вопросов. Такой прием предполагает, что каждый ученик не только ответит минимум на пять вопросов, но и выслушает ответы на остальные пять.
* **Пресс-конференция** — еще одна разновидность индивидуального опроса. Но в роли опрашивающих выступают сами ученики. Они заранее составляют вопросы по теме. Во время урока вызывается один ученик, который будет играть роль интервьюируемого. Остальные выступают в роли журналистов и опрашивают ученика.
* **Опрос по видеоролику или анимации**. Демонстрируется видео или анимационный ряд, подобранный учителем по теме. Но звук у ролика выключен. Ученик должен прокомментировать увиденное. Например, оказание первой помощи при различных видах кровотечений или при укусе насекомых.

***3. Основная часть урока.***

*1) Изучение нового материала.* С целью формирования основ ЗОЖ подбираю вопросы и примеры, условия которых содержат советы и рекомендации по основам здорового образа жизни.

*2)Решение ситуационных задач****.*Почти регулярно в начале или конце урока можно включать задания, содержащие высказывания о необходимости ЗОЖ.**

*4) Самостоятельная работа****.*Для того, чтобы психологически не нагружать учащихся можно практиковать проведение разноуровневых самостоятельных работ.**

***4. Физкультминутка.***

Для снятия и предупреждения нарастающего утомления на уроке используется физкультминутка примерно на 2 минуты. Время, когда следует провести физкультминутку, определяет учитель, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания (где-то к середине урока).

Это игры:

* «Да-нетки» - игра способная увлечь и маленьких, и взрослых. Важно, что она ставит учащихся в активную познавательную позицию. Если дети согласны с утверждением , то –хлопок в ладоши, не согласны-приседание. Темы разнообразные- «Правильное питание», «Вредные привычки», «Полезно-бесполезно» и т.д.
* Виброгимнастика относится к лечебным видам физической культуры и заключается в следующем: подняться на носках на 1 см от пола и резко опуститься. Тело испытывает удар, примерно такой же, как при беге. Такое упражнение нужно делать не спеша, примерно 1 раз в секунду. После 30 сотрясений нужно сделать перерыв в 5–10 секунд. В каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений. В день рекомендуется делать до10 одноминутных упражнений.
* Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

* Микропаузы для глаз.

***5. Итог урока.***

*При подведении итога урока можно рекомендовать учащимся самосто*ятельно заглянуть вглубь урока и делать выводы, наводящими вопросами, исходя из содержания рассмотренных вопросов.

***6. Домашнее задание.***

Рекомендуется включать задачи практического характера, которые позволяют привлечь в воспитательный процесс родителей и близких. В 5-6 классах- это иллюстрирование проходимого материала, 6-7-создание кластеров(*Кластер — это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними. Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала. )*

Психологический климат на уроке зависит напрямую от учителя, поэтому все свои проблемы необходимо оставить за порогом школы и урок начинать с улыбки. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов, физкульминуток и т. д.

Эффективность урока с позиции здоровьесбережения усвоения знаний обучающихся в течение урока такова:

1) 5-25-я минута —80%;

2) 25-35-я минута —60-40%;

3) 35-40-я минута — 10%.

**Ситуационные задачи – источник знаний о здоровье человека.**

Уроки по программе ОБЖ определяются возрастными психофизиологическими особенностями учащихся. Занятия проводятся в основном в виде бесед, практических, творческих работ, сюжетно-ролевых игр, направленных на выработку навыка самостоятельной работы. Обязательно включаются в содержание урока такие элементы, как: обсуждение выполненного домашнего задания , провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, кроссенсов (*Слово "****кроссенс****" придумано авторами по аналогии со словом "кроссворд", которое в переводе с английского означает "пересечение слов", а****кроссенс****- означает "пересечение смыслов".****Кроссенс****–****это****загадка, головоломка, ребус- на презентации будет выведен образец кроссенса по теме «Стресс»*) , примеров и проблемных ситуаций, чтение отрывков из литературных произведений (*например-К.Чуковский «Федорино горе» 5 класс тема «Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища» )*  и т.д. В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, к тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей.

 И все эти элементы я связываю не только с физическим здоровьем, но психическим и социальным. Ведь по определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

**Физическое благополучие** - это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т.е. обладают резервом.

**Духовное (душевное, психическое) благополучие** - предполагает преобладание у человека хорошего настроения, уверенности в своем будущем, положительного настроя на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций . Душевное благополучие предполагает также доброе отношение к людям, отсутствие в характере человеконенавистнических черт, что очень важно для создания вокруг себя благожелательного фона человеческих отношений.

**Социальное благополучие** предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошо оплачиваемой и желанной работы, полноценной семьи.

 А эта связь осуществляется через содержание задач , которые составляю не только я,но и обучающиеся. Через решения задач дети знакомятся с важными не только в познавательном плане, но и в воспитательном отношении фактами. *Например, тема- «Профилактика социальнозначимых заболеваний» в 9 классе:*

1. *Докажите, что табакокурение - это болезнь?*
2. *Вспомните эти профессии:*
* *Спортсмен*
* *Футболист*
* *Учитель*
* *Диктор телевидения*
* *Фотомодель*
* *Манекенщица*

*Почему этим людям ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки?*

*Какие еще вы знаете профессии, где не может работать больной алкоголизмом?*

 В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни.
 Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках
рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

На уроках даю право высказать своё мнение по рассматриваемой проблеме или вопросу, возможность поделиться своим, пока еще небольшим, жизненным опытом, в таких случаях стараюсь поощрить любую активность. Именно подобные возможности направлены на уменьшение у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичным выступлением, и приводит не только к улучшению успеваемости учащихся, но и их здоровья.

Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Ведь как мы знаем - не талантливых детей не бывает. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Ни для кого не тайна, что утомляемость школьников, внимание на разных этапах урока зависит от разнообразия видов деятельности. Если на уроке учащиеся только слушают объяснение учителя, изредка вступают в беседу, то польза от такого урока минимальна. Число видов учебной деятельности должно варьироваться от 4–7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности 7–10 минут.

 В работе стараюсь использовать методы, способствующие проявлению инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в активных субъектов деятельности.

# Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия ( *тема «Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых» 6 класс, тема «Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях" 6 класс*), выбор приемов взаимодействия, свобода творчества *( создание коллажей ,буклетов «Безопасность в сети интернет», «Вредно-полезно» и т. д.);*

активные методы (ученики в роли учителя, старшего, обсуждение в группах, ролевые игры ( *«Знай , умей, действуй»-дети по группам берут на себя роль спасателей , медиков, топографов при ЧС и ОС, «Заседание суда.Суд над вредными привычками» -примеряют на себя роли судьи,обвинителя,адвоката)* , дискуссии);

методы, направленные на самопознание и развитие - игры «Что? Где? Когда?», «Где логика?» (развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, повышение самооценки и взаимооценки).

**Использование ТСО как средства интерактивного обучения.**

Большую роль в решении различных педагогических задач, в том числе, и в вопросах здоровьесбережения, играют технические средства обучения. В современных условиях особое место среди ТСО отводится персональному компьютеру с мультимедиапроектором.

В целом, психолого-педагогическая модель обучения на уроке с компьютерной поддержкой реализует личностно ориентированный подход, а основное внимание уделяется интерактивной деятельности учащихся. В современном понимании наглядность должна быть интеллектуальна, то есть через чувственно-образную форму усиливать, подчёркивать теоретическую сущность изучаемого. Новое теоретическое содержание учащиеся выявляют в ходе организованного учителем активного восприятия материала. Экранная форма компьютерной (и аудиовизуальной) информации даёт редкую пока возможность учителю и классу совместного наблюдения и размышления над фактами, поиска выхода из проблемных учебных ситуаций, сопереживания драматическим моментам истории науки, позволяет по ходу усвоения обсудить актуальность и значимость изучаемого материала.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов и психологический фактор: современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц. Интерактивные элементы обучающих программ позволяют перейти от пассивного усвоения к активному, так как учащиеся получают возможность самостоятельно моделировать явления и процессы, воспринимать информацию нелинейно, с возвратом к нужному фрагменту, с повторением виртуального эксперимента с теми же или другими начальными параметрами.

В качестве одной из форм обучения, стимулирующих учащихся к творческой деятельности, можно предложить создание одним учеником или группой учеников мультимедийной презентации, сопровождающей изучение какой-либо темы курса.

Учитель сам волен выбирать форму и последовательность представления материала, расширить содержание и иллюстрировать его как готовыми, так и самостоятельно выполненными рисунками, фотографиями, анимациями и видеофрагментами, использовать презентации для зрительной разрядки(зрительной гимнастики).

Однако здесь важно соблюдать принцип разумного использования компьютера, поскольку нерациональное применение ТСО в ходе урока может привести к обратным результатам – повышенному утомлению и психоэмоциональному напряжению. Кроме того, неправильно установленный уровень звука и освещения могут негативно воздействовать на слух и зрение учащихся. При подготовке компьютерных презентаций необходимо руководствоваться принципами оптимизации подачи материала: не злоупотреблять ненужной анимацией объектов, подбирать нейтральный фон, не раздражающий глаза, избегать “режущих” глаз цветов и их сочетаний.

 Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.

 Стараюсь, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.

 Какими **принципами** я руководствуюсь в организации своей работы **:**

**Целостность*:*** воспитание основ здорового образа жизни осуществляется как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

**Комплексность**: вовлечение в сферу формирования навыков здоровьесберегающего поведения всех основных институтов социализации школьника (участие школы, семьи, окружения ребенка).

**Безопасность*:*** тщательный отбор информации, пре­доставляемой школьнику, и исключение сведений, кото­рые могут провоцировать его интерес к поведению, раз­рушающему здоровье(работа строю в соответствии со школьными программами)

**Возрастная адекватность:** содержание образования в области здоровьесберегающего поведения базируется на актуальных для конкретно­го возраста потребностях и ценностях и учитывает ре­альные для данного возраста факторы риска.

**Социокультурная адекватность:** учет свойственных обществу стандартов и норм поведения, в том числе обы­чаев, традиций, связанных со здоровьем (развенчание мифов об беспробудном пьянстве русского народа, о его варварских обычаях и обрядах: на Западе казнь-зрелище для всех, а на Руси –ярмарочные спектакли).